

Règlement Intérieur Espace balnéo

Bienfaits des bains chauds et sauna

Le bain de chaleur a des vertus relaxantes indéniables. Il stimule la circulation sanguine (d'où une meilleure oxygénation du corps), chasse la nervosité et les tensions musculaires, a une action bénéfique sur les rhumatismes et l'élimination des toxines. Pratiqué régulièrement, il renforce notre résistance aux agressions de toutes sortes : stress, infections, chaleur, froid, ...
Le sauna est considéré de tout temps comme un acte d'hygiène très important.

Contre-indication des bains chauds et sauna

Les bains chauds et sauna sont contre-indiqués aux personnes présentant :

- des pathologies cardio-vasculaires,
- une insuffisance pulmonaire,
- des affections dermatologiques
- une infection aiguë (grippe, bronchite, ...)

Les bains chauds et le sauna sont déconseillés pour les femmes enceintes.

Pas de boissons alcoolisées avant un bain chaud ou un sauna.
Eviter de manger avant (ou faire un repas léger).

Pour convenir à tous, les bains sont chauffés à 38°C. Cependant un bain chaud ou un sauna prolongé peut entraîner une élévation de la température du corps, pouvant engendrer étourdissement, nausées, somnolence... ➤ Merci de respecter le protocole affiché.
Si vous avez trop chaud, ne vous sentez pas bien, sortez du bain ou du sauna et prenez une douche froide.

Pour le confort de tous, merci de respecter les consignes suivantes :



- Les enfants doivent être en permanence accompagnés d'un adulte responsable.
- La douche est obligatoire avant de pénétrer dans le sauna ou les bains. Les cheveux longs doivent être attachés.



- Le port des chaussures de bain est obligatoire. Calçons interdits
- Il est interdit de fumer, de mâcher du chewing-gum, et de manger à l'intérieur de l'espace balnéo.



- Il ne doit pas être introduit d'animaux dans l'enceinte de l'établissement.

Respectez la quiétude de ce lieu et le repos de chacun

SAUNA

Protocole :

1. Douche (et port des chaussures)
2. Sauna pendant 15 minutes maximum
3. Bol d'air frais, douche ou bain froid.
4. Repos sous la yourte (environ 15 minutes)

Vous pouvez refaire un 2^{ème} cycle ensuite

BAIN NORDIQUE

Protocole :

1. Douche (et port des chaussures)
2. Bain pendant 20 minutes environ
3. Bol d'air frais, douche ou bain froid.
4. Repos sous la yourte (environ 15 minutes)

Vous pouvez refaire un 2^{ème} cycle ensuite